

**Gemeinschaftspraxis Dres. Dieter und Gabriele Jung**  
praktische Ärzte - Naturheilverfahren  
69117 Heidelberg-Altstadt, Landfriedstr. 14  
Tel 06221 18 30 21 Mobiltelefon 0175 2060123

## **Autogenes Training, eine konzentrierte Entspannungstherapie Stundennotizen**

Diese Unterrichtsnotizen sind eine Materialsammlung aus den 20 Jahren, in denen wir die Kurse durchführen und sie sind als Erinnerungshilfe und Arbeitspapier gedacht für unsere Patienten.

### **Zur siebten Stunde**

Heute ist der Schmerz

das Thema. Mit Tabletten - ganz abgesehen von den erheblichen Nebenwirkungen wie Nierenversagen, Suchtentwicklung, Magenblutungen etc - überschütten wir immer den ganzen Körper mit einer Substanz, nur damit an einer Stelle der Schmerz verschwindet. Und: Wir verlieren den Schmerz als medizinisch wichtiges Notsignal.

Im AT erhöhen wir die Durchblutung

in einem bestimmten Schmerzareal. Die Schmerzstoffe (Kinine) fließen ab, die Muskeln entspannen sich, Koliken lösen sich und nichts wird überdeckt oder vertuscht. Löst sich der Schmerz nicht, so muß ärztliche Hilfe angefordert werden. Nie können wir uns mit den Übungen schaden.

Die Schmerzformel

schließt sich an die Wärme-Übung an. Bei leichten Störungen reicht schon die Wärmeübung alleine um den Schmerz verfließen zu lassen. Bei stärkeren Schmerzen müssen wir erst ganz "in den Schmerz" hineingehen und ihn mit allen seinen Qualitäten spüren, klopfend, stechend, ziehend, brennend, drückend. Die eigentliche Formel besteht dann aus zwei Sätzen:

**Der Schmerz wandelt sich in eine brennende Wärme**

**Die brennende Wärme wandelt sich in eine angenehm strömende Wärme.**

Mit dieser in die schmerzende Körperstelle hineingedachten und gefühlten und somit hineingebrachten Formel lösen wir den Schmerz auf, bevor wir in die Atmungsübung gehen.

Aber Kopfschmerzen

und Migräne können wir so nicht behandeln, ein "Hitzkopf" zu haben ist kein therapeutisches Ziel! Der Kopfschmerz resultiert einmal aus Fehlhaltungen und verspannten Muskeln im Kopfhalteapparat, "Halsstarrigkeit" und "Hartnäckigkeit" kommt daher, zum anderen aus den sorgenvollen Gedanken, die uns "Kopfzerbrechen" machen. So sind auch hier wieder zwei Formeln in der Lage, Abhilfe zu schaffen:

**Nacken strömend warm**

**Stirn angenehm kühl, klar, frei, weit und offen.**

Diese Formeln fügen wir nach der Solarplexusübung ein. Wir stellen uns gedanklich eine warme Nachmittagssonne vor, die auf unseren Rücken scheint, während wir an einem See stehen, über den eine leichte Abendbrise weht, die unsere Stirn umspielt und uns angenehm kühlt. Für Patienten, die häufig unter Kopfschmerzen leiden und für alle Migränepatienten empfiehlt es sich, diese Übung immer anzufügen.

Eine Kurzformel

für besondere Gelegenheiten gebe ich hier. Sie können Sie in der Bahn anwenden, wo Sie nur sitzen können und beobachtet sind, oder in einem Vortrag, wenn Ihre Aufnahmefähigkeit nachläßt. Bei dieser Kurzformel schließen Sie die Augen und erinnern sich zurück an die letzte gelungene Übung. Dann stellen Sie mit innerer Stimme ein:

Ich bin ganz ruhig  
Es atmet  
Das Sonnengeflecht strömt warm  
Es atmet  
Ich bin ganz ruhig  
(Rückruf durch Armanspannen)  
\*  
\*  
\*

Vergessen Sie nie, wie wichtig die rhythmisch richtige Ruhe für Sie ist. Denken Sie an 1. Mose 2, Vers 2-3:

*“Und also vollendete Gott am siebten Tage seine Werke, die er macht, und ruhte am siebten Tage von allen seinen Werken, die er machte. Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn, darum daß er an demselben geruht hatte von allen seinen Werken.”*

\*  
\*  
\*

Alle Menschen zerfallen, wie zu allen Zeiten, so auch jetzt noch, in Sklaven und Freie; denn wer von seinem Tage nicht zwei Drittel für sich hat, ist ein Sklave, er sei übrigens, wer er wolle; Staatsmann, Kaufmann, Beamter, Gelehrter. Friedrich Nietzsche

\*  
\*  
\*

Der Berditschewer Rabbi sah einen auf der Straße eilen, ohne rechts und links zu schauen. “Warum rennst du so?” fragte er ihn. “Ich gehe meinem Erwerb nach”, antwortete der Mann. “Und woher weißt du”, fuhr der Rabbi fort, “dein Erwerb laufe vor dir her, daß du ihm nachjagen mußt?. Vielleicht ist er dir im Rücken und du brauchst nur innezuhalten, um ihm zu begegnen, du aber fliehst vor ihm.”

>Erzählungen der Chassidim<, Martin Buber